

Op zoek naar een leuke en leerzame activiteit voor kinderen?

Denk dan eens aan kinderyoga.....



Spelenderwijs gaan de kinderen mee op avontuur, leren allerlei(dieren) houdingen, afgewisseld met een zintuigspel, visualisatie/meditatie en een creatieve eind-ontspanning. Kinderyoga kun je vergelijken met een soort gymles, waar ook actief bewogen wordt. Alleen heeft yoga meer te bieden, naast de lichamelijke beweging leren de kinderen ook hoe om te gaan met bepaalde emoties.....wat doe je als je heel boos bent of verdrietig? Bij yoga leren ze het verschil tussen in en ontspanning, een reis maken naar hun innerlijke ik. Even stilstaan bij het hier en nu. Even helemaal jezelf zijn... Het belangrijkste van kinderyoga is Samen Plezier maken!

Je bent goed zoals je bent!

Kinderen ontdekken de wereld met een enorme intensiteit aan prikkels. Wanneer de grote hoeveelheid prikkels te belastend wordt, dan uit zich dat vaak in agressie, boosheid, slecht slapen, of concentratie problemen. Yoga kan echt een uitkomst bieden bij de prikkelverwerking in deze hectische wereld. Nog meer voordelen van kinderyoga zijn o.a:

Yoga voor kinderen levert zeker een positieve bijdrage aan het lichaam dat sterker en soepeler wordt. Kinderen krijgen tools mee om rustiger te worden, en steviger in hun schoenen te staan. Ook wordt er aan een positief zelfbeeld tijdens oefeningen en meditatie gewerkt.

Dus bent u op zoek naar een leuke activiteit voor bij u op school, kinderdagverblijf, Bso of zorginstelling? Informeer dan gerust bij Heppiness yoga & massage Tilburg.



Sabine Fransen www.heppiness.nl info@heppiness.nl 06-17439827

Heppiness yoga & massage Tilburg.